

水戸黄門 体操

月～金 15時49分～ UTY

① 前奏



深呼吸

② 人生楽ありゃ 苦もあるさ♪



後ろに引く

前に出す

③ 涙の後には 虹も出る♪



体をひねる

④ 歩いてゆくんだ しっかりと♪



ひざをのぼす

⑤ 自分の道を 踏みしめて♪



足ぶみ

⑥ 間奏



左右交互に ゲー・パー

⑦人生勇気が 必要だ♪



後ろに引く

前に出す

⑧くじけりゃ誰かが 先に行く♪



体をひねる

⑨後から来たのに 追い越され♪



ひざをのぼす

⑩泣くのが嫌なら さあ歩け♪



足ぶみ

⑪後奏



深呼吸